

Petra Bock

MIND FUUCK

Tam, kad intume gyventi autentišką gyvenimą, nebūtina laukti, kol pasensime ir tapsime išmintingi. Galime pradėti šiandien – dabar pat.

Alma littera

Turinys

Įvadas	13
--------------	----

1 skyrius. <i>Mindfuck'as</i>, arba Praraja tarp mūsų galimybių ir realaus gyvenimo	15
--	-----------

Kliūtys mūsų galvose	17
Apie moterį, maniusią, kad yra nieko verta	18
Apie vyrą, kuris gyveno ne savo gyvenimą	19
Kas yra <i>mindfuck'as</i> ?	21
Svarbu pasiruošti	23
Paralelinis pasaulis mūsų galvose	25
<i>Mindfuck'as</i> – pasenęs mąstymo būdas	25
Įveikti <i>mindfuck'ą</i> – nuotykis	26
Kelionė mūsų galimybių link	27

2 skyrius. <i>Mindfuck'as</i>, arba Septyni būdai patiems sau kenkti	28
---	-----------

Vidinių barjerų atpažinimas	28
Niekam nežinomo žemyno tyrėjas	29
Ar egzistuoja „laimės zona“?	30
Psichologiškai sau kenkti yra žmogiška	31
Kokia viso to prasmė?	32
Situacinis <i>mindfuck'as</i>	32
Už psichologinių barjerų slepiasi ištisas pasaulis	33

Įsišaknijęs blogis	34
Kraštutinumai mūsų galvose	34
Depresijos ir agresijos atvejai	35
Baimė, gėda, kaltė ir euforija	36
Baimė prarasti kontrolę	36
<i>Mindfuck'as</i> kelia stresą	36
Kaip mes patys save ribojame keldami sau sąlygas	37

Septyni būdai patiems sau kenkti 39

1. Katastrofų <i>mindfuck'as</i> : įsibaiminimas	40
2. Savęs išsižadėjimo <i>mindfuck'as</i> : kitų interesų iškėlimas virš savųjų	43
3. Spaudimo <i>mindfuck'as</i> : spaudimo sau ir kitiems darymas	47
4. Vertinimo <i>mindfuck'as</i> : savęs ir kitų vertinimas	49
5. Taisyklių <i>mindfuck'as</i> : laikymasis griežtų, savo valia pasirinktų ir jau atgyvenusių taisyklių	53
6. Nepasitikėjimo <i>mindfuck'as</i> : chroniškas nepasitikėjimas savimi ir kitais	58
7. Perdėtos motyvacijos <i>mindfuck'as</i> : perdėtas savęs motyvavimas siekiant didžiausios euforijos	61
Santrauka. Yra septyni būdai, kuriais vidinis sargas saugo mus nuo gyvenimo	65

**3 skyrius. Rizikingas mąstymas: kodėl mes patys
sau kenkiame?** 70

Visi žmonės yra mokymosi čempionai	70
Kaip tyrinėjame save pačius bei pasaulį ir kaip tai susiję su <i>mindfuck'u</i>	72

Mūsų vidinio dialogo pradžia	72
Tapimas savimi kelia emocinį chaosą	74
Turime išmokti mąstyti taip, kaip mūsų tėvai	76
Alfredas Adleris ir asmeninė logika	77
Kaip mes nuolat dangstomės savo vaikyste	79
Besikeičiantis <i>ego</i> : „aš – vaikas“ arba „aš – tėvas“	81
Kai vadovai virsta tėvais	81
Būdami suaugę esame nepaprastai stiprūs	83
<i>Mindfuck'as</i> – psichologinis neatitikimas?	85
Socialinis mokymasis	86
Viršesniųjų požiūrio perėmimas. Ką daryti?	88
Pageidautini gyvenimo modeliai	90
Visi išmokome taisykles	91
Ribų nustatymas kaip išlikimo strategija	92
Mąstysena iš praeities	93
Antroji <i>mindfuck'o</i> priežastis	95
Kodėl mūsų mąstysena yra pasenusi?	95
Kai pasaulis atrodo nebesuprantamas	97
Koks pasaulis buvo anksčiau	97
„Tinkama“ mąstysena ankstesniame pasaulyje	101
Autoritariniame pasaulyje suaugusių žmonių nėra	102
Kodėl mums visiems pažįstamas <i>mindfuck'as</i> ?	105
Apie vyrą, išpranašavusį Trečiąjį pasaulinį karą	105
Čia ir dabar	107
Teisė gyventi savo gyvenimą	107
Sprendimų priėmimas net ir abejojant	108
Galiausiai vis vien pasensime	111
Koks iš tiesų yra pasaulis	111

Rytdienos pasaulis	113
Senstanti visuomenė	113
Neišnaudotos galimybės	114
Lygiaverčiai suaugę žmonės	116
Aš ir kiti	117
Tikrasis epochos lūžis	117
Galimybių karalystė	118
Naujaisiais laikais – nauja mąstysena	119

4 skyrius. Laimingi tapsime tada, kai išmoksime

teisingai mąstyti	120
--------------------------------	-----

Mąstymas nekenkiant sau	120
Pradėti žaisti vidinį žaidimą	121
Vidinių sisteminių pokyčių link	128
Du įgimti gebėjimai	129
Žingsnis po žingsnio keiskite mąstyseną	130
Metaperspektyvos galia	132
Pirmiausia reikia priimti sprendimą	133
Į savo gyvenimą žiūrėkite rimtai	134
Atkreipti dėmesį, bet nevertinti	135
Būkite kilniaširdžiai	137

Pirmosios pagalbos priemonės nuo *mindfuck'o*

priepuolių	138
Greitai sustabdykite <i>mindfuck'ą</i>	138
Ignoruokite <i>mindfuck'ą</i>	139
<i>Mindfuck'ą</i> susiekite su konstruktyvia informacija	140
Nukreipkite dėmesį į kūno pojūčius	142
Pratimas „kvėpavimas–kojos–pilvas“	142

Prasiblaškykite savo susikurtoje saloje	143
Pakeiskite perspektyvą	144
Kieno tai reikalas?	145
Venkite silpnų, ieškokite stiprių	147
Atraskite savo biotopą	148
Kritinėse situacijose ieškokite profesionalios pagalbos	149
Mokytis iš <i>mindfuck'o</i>	150
Analizuokite <i>mindfuck'ą</i>	150
Mokykitės iš agresyvaus ir depresyvaus <i>mindfuck'ų</i>	150
Atsipalaiduokite ir susitaisykite su savimi	152
Atsakykite savo gynybinės pozicijos	153
<i>Mindfuck'as</i> yra vidinių problemų priežastis, o ne pasekmė	153
Iš naujo atraskite įgimtus gebėjimus	154
Vis dar neišnaudotos galimybės	155
Anapus <i>mindfuck'o</i> laukia žmogus, kuris yra tikrasis jūs	157
Palankesnio mąstymo lūžis	158
Vidinės sistemos pokyčiai	158
Parodykite sargui naują kryptį	159
Nuo kitų kontrolės iki savikontrolės	160
Vidinio sargo atnaujinimas	161
Šalin kraštutinumus! Burtazodis „ir“: kaip nesunkiai praplėsti savo žvilgsnį	165
Pagrindinis gyvenimo kokybės veiksnys	168
Suvienyti protą, jausmus ir nuojautą	170
Gyvenimo kokybė – daug daugiau nei vien vartojimas	171
Anapus tobulybės	173
Atverkite protą, praplėskite akiratį	174

Kai vidinis sargas gauna naują vaidmenį	178
Sargas kaip mūsų draugas	179
Gyvenimo kokybė – tai kelias geresnių rezultatų link	180
Gyvenimo kokybė atveria kelią į intuityją	185
Konstruktyvaus mąstymo logika	187
Atsikratykite abejonių ir prieštaringų jausmų	188
Kalbėkitės su savimi kaip su lygiaverčiu pašnekovu	189
Džiaugsmas būti suaugusiu žmogumi	189
Konstruktyvus gyvenimo būdas	195
Smalsumas	195
Pasitikėjimas	199
Užsimerkite ir pirmyn	200
Pasitikėjimas – tai tikėjimas pačiu savimi	201
Pasitikėjimas vykstant pokyčiams	202
Džiaugimasis naujomis patirtimis	203
Suvienykite kūną ir dvasią	207
Kūnas, jausmai ir jų grįžtamasis ryšys	208
Nebijodami savo jausmų pasieksite gyvenimo kokybę	209
Sveiki, pasiekę naują dimensiją	210
Svarbiausi mūsų gyvenimo veiksniai	212
Pabaigoje	213
Literatūros sąrašas	215
Kontaktai	221
Padėka	222
Apie autorę	225
Išnašos	227

Mielas skaitytojau,

Šioje knygoje pristatysiu kitokį požiūrį į labai seną ir kiekvienam žinomą reiškinį: įprotį sau patiems psichologiškai trukdyti, nuolat kaišioti sau pagalius ir pernelyg dažnai gyventi tarsi pakėlusiam stabdžio svirtį. Tai, kaip su savimi elgiamės, angliškai vadinu *mindfuck**. Kodėl taip vadinu, kodėl ši tema mane sudomino ir kodėl apskritai apie tai kalbu – visa tai sužinosite pirmame skyriuje.

Antro skyriaus pradžioje nuosekliai aprašiau, kokiais būdais mes sau trukdome. Šių būdų atpažinimas jau yra pirmas svarbus žingsnis norint pasikeisti. Knygoje, be abejo, pateikiau daug praktinių patarimų – ketvirtame skyriuje sužinosite, kaip liautis sau psichologiškai trukdyti ir išmokti gyventi taip, kad galėtume atsiskleisti.

Jei esate pragmatikas ir ieškote aiškaus bei greito problemos sprendimo, iš antro skyriaus šokite tiesiai į ketvirtą. Tačiau jei norite labiau įsigilinti į temą, geriau pažinti save ir sužinoti, kurie dalykai iki šiol nesąmoningai formavo jūsų mąstyseną, siūlau perskaityti ir trečią skyrių. Jis padės naujai pažvelgti į savo praeitį, mąstymo įpročių kilmę ir leis apsibrėžti laiką, per kurį jūsų gyvenimas galėtų įgauti naują kokybę.

Šioje knygoje man buvo svarbu ne vien apibrėžti, kas yra psichologinis kenkimas sau, ir paieškoti išeičių, bet ir padėti jums suprasti, kodėl sau kenkiame. Apie tai kalbu trečiame skyriuje. Ieškodama atsakymo į klausimą „kodėl?“, pasižadėjau paaiškinti jums priežastis ir padėti rasti sėkmingą ilgalaikį sprendimą.

* Lietuviškas pažodinis vertimas „proto krušimas, protpisis“ neatspindi originaliame žodyje slypinčių psichologinės manipuliacijos, užgaulios, klaidinančios įtakos darymo konotacijų. (*Čia ir toliau vert. past.*)

Todėl pasitelkiau įvairių mokslo sričių – raidos psichologijos, smegenų tyrimų, istorijos, dabarties analizės bei ateities tyrimų – žinias. Kviečiu jus kartu su manimi leistis į kelionę ir susipažinti su mūsų psichikos ištakomis. Sužinosite, kodėl jau vien ruošiantis šiai kelionei laukia džiugios perspektyvos.

Kad ir kaip naudositės knyga, linkiu jums patirti džiaugsmo šioje atradimų kelionėje. Būčiau laiminga galėdama vieną dieną išgirsti jūsų kelionės įspūdžius.

Dr. Petra Bock

2011 m. birželis, Berlynas

1 skyrius. *Mindfuck'as*, arba Praraja tarp mūsų galimybių ir realaus gyvenimo

Kai dar buvau vaikas, rytais ruošdamasi į mokyklą klausydavausi radijo. Ypač mėgau vieną laidą. Ji prasidėdavo žodžiais: „Dieną pradėk pozityviai.“ Šis sakinytis buvo mano pirmoji pažintis su tuo, kas šiandien vadinama psichologine savipagalba. Laidos vedėja kalbėdavo taip, tarsi būtų privalėjusi tuo įtikinti savo klausytojus, ir mane ši jos žinutė kaskart pakerėdavo. Jos įsakmus balsas ir gražios dienos linkintys žodžiai – toks derinys man atrodė keistas. Ir nieko nuostabaus – tuo metu dar nežinojau, kaip diena gali prasidėti negatyviai. Man buvo neaišku, kaip tai supranta suaugusieji.

Paprastai ryte nubudusi aš džiaugdavausi prasidedančia diena, kuri kaskart būdavo lyg naujas nuotykis. Mano vaikystė buvo kaip ir daugelio kitų vaikų – ne visada viskas nuostabu. Tačiau kasdien atsirasdavo naujų patirčių: gardūs valgiai, paslaptingos istorijos, grynas oras, vaikai, su kuriais žaisdavau gatvėje priešais namus. Atėjus laikui miegoti, spyriodavausi. Kaip galima norėti miego, kai suaugusieji į lėkštes kraunasi traškučius, kukurūzus ir kitokius skanumynus? Kaip galima eiti gulti, kai per televizorių rodo geriausius filmus ir apskritai naktis tokia tamsi ir paslaptinga? Visa tai per daug nuostabu, kad gultum į lovą ir užsimerktum!

Šiandien, po maždaug trisdešimties metų, suprantu, ką omenyje turėjo toji įsakmi pozityvaus mąstymo pionierė. Pati esu išgyvenusi nerimą, baimę, jautusi abejones, o šiandien kasdien

matau, koks yra tas suaugusiųjų vidinis pasaulis. Jie patys užsiblokuoja mąstydami neigiamai, ir kaip tik tai aš ir vadinu mindfuck'u. Jie kamuojasi eidami į darbą, dar nespėję nubusti jau visko tiek prisigalvoja, kad dažnai jaučiasi tarsi uždaryti narve ir ištisą dieną snūduriuoja iš nuobodulio. Net jei beprotiškai sekasi, kai kurie žmonės jaučiasi bjauriai ir yra nepatenkinti tuo, ką turi. Tarp gyvenimo, apie kokį dauguma svajoja, ir kasdienybės žiojėja didžiulė praraja. Tai tikrai nemalonu, tačiau dauguma vis tiek mano, jog tai visai normalu.

Jau daugelį metų domiuosi psichologinio kenkimo sau reiškiniu. Dirbu ugdančiąja vadove, padedu žmonėms, norintiems tobulėti ne tik profesinėje srityje, bet ir asmeniškai. Ugdomasis vadovavimas – tai pavienių asmenų konsultavimas, kadaise taikytas profesionaliame sporte, bet vėliau pritaikytas ir versle. Kitaip nei psichoterapeutai, aš dirbu su psichiškai sveikais žmonėmis, padedu jiems siekti užsibrėžtų tikslų, gyvenimo kokybės ir tapti tokiems, kuriems sekasi. Viena kolegė, Harvardo medicinos mokyklos psichiatrė ir ugdančioji vadovė, kartą taikliai pasakė: „Psichoterapija žmogų veda ašarų keliu, o ugdomasis vadovavimas – troškimų keliu.“¹

Mano darbas yra padėti žmonėms suprasti savo svajones, paversti jas tikslais ir sėkmingai viso to siekti. Kasdien regiu, kaip žmonės metų metus, net dešimtis metų, patys sau neleidžia pasiekti tikslo. Įprotis patiems sau trukdyti yra plačiai paplitusios mąstymo kultūros dalis. Tai apima visas sritis, kuriose žmogus gali norėti ko nors pasiekti. Kasdieniame darbe sutinku įvairių kartų, pačių įvairiausių profesijų, skirtingų likimų žmonių. Į mano konsultacijas ateina visų socialinių sluoksnių atstovų iš Vokietijos, Austrijos ir Šveicarijos. Ateina įžymybių, ieškančių naujos krypties savo gyvenime. Politikų, siekiančių

novatoriškų tikslų. Vadovų, norinčių kilti karjeros laiptais. Su tokiais žmonėmis dirbu kaip ir su visais kitais. Mano jauniausiam klientui tebuvo aštuoniolika, o vyriausiai – aštuoniasdešimt treji. Konsultavau nesuskaičiuojamos gausybės profesijų atstovus – nuo gydytojų iki kambarinių augalų specialistų. Štai todėl dabar žinau, kad kačių laidojimas yra pelningas verslas. Taip pat sužinojau, kad vienas svarbiausių lėktuvų mechaniko įgūdžių yra gebėjimas visur ir visada aptikti bet kokią gedimą. Esu konsultavusi miesto tarybos narį, kuriam jo darbas buvo mirtinai įgrišęs; šiandien jis yra nuolat keliaujantis, atsidavęs ir entuziastingas reporteris. Taip pat susipažinau su buvusiu finansininku, neseniai atidariusiu nardymo mokyklą Tailande. Eilinės dienos ryte galiu susitikti su karinio KFOR būrio² pareigūnu, po pietų – su profesionaliu dailide iš Meklenburgo-Pomeranijos, o vakare – su turtinga paveldėtoja iš Šveicarijos.

Visi jie trokšta arba atrasti naują kryptį, tobulėti kokioje nors konkrečioje srityje, arba tiesiog ieško profesionalaus ir nepriklausomo kompaniono, su kuriuo galėtų aptarti ir pakeisti savo gyvenimo ir sėkmės strategiją. Kai kurie ieško gilesnės gyvenimo prasmės, kiti trokšta daugiau uždirbti, pasiekti ką nors ypatinga arba iš viso mažiau dirbti.

Kliūtys mūsų galvose

Kai metų metus kapstaisi po daugybės įvairiausių žmonių asmeninius ir profesinius gyvenimus, nepriklausomai nuo to, jog tai skirtingi atvejai, ilgainiui neišvengiamai atpažįsti beveik toki patį modelį. Ar tai būtų gražūs ir turtingi, ar paprasti žmonės iš gretimo namo – visus juos vienija galvoje besisukantis paralelinis pasaulis: tai, ką mes *iš tiesų* galvojame apie save ir gyve-

nimą. Tas pasaulis gana dažnai trukdo mums gyventi taip, kaip trokštame. Mūsų galvoje yra kliūčių, veikiančių lyg vidinė siena. Nors nesunkiai įsivaizduojame, kad įmanoma pasiekti daugiau, bet kažkas viduje neleidžia imtis veiksmų. Ši vidinė siena yra sumūryta iš įvairių minčių ir įsitikinimų, kurie mus stabdo ir neleidžia eiti pirmyn. Vieni žmonės patys sau draudžia siekti to, kas jiems suteiktų džiaugsmo. Kiti turi išsikėlę aiškius tikslus ir labai motyvuotai eina link jų, bet jei tik kas ne taip, jie atsisako savo ketinimų, pripažįsta juos buvus klaidingus arba dėl patiems neaiškių priežasčių pasijunta sužlugdyti. Taip gali nutikti tiek profesinėje veikloje, tiek asmeniniame gyvenime. Tą trumpą akimirką, dažniausiai vos dalelytę sekundės, dingteli kokia nors neigiama mintis, apima blogas jausmas, išskyla nemalonas vaizdinys (arba visi trys iš karto) ir žmogus sutrinka, tarsi užsiblokuoja.

Tokias mintis vadiname vidiniu balsu. Visi jį pažįstame. Kai per paskaitas kalbu apie mūsų vidinį kritiką, kiekvieną kartą klausytojai ima šurmuliuoti, lyg kalbėčiau apie kokį seną, metų metus erzinantį pažįstamąjį. Ar į prabangų biurą mus vežioja asmeninis vairuotojas, ar dirbame kasininku prekybos centre – visi galime elgtis su savimi piktavališkai. Kiekvienas atpažįstame tą tylų bjaurų balsą, kuris mums, dar nė nepradėjus veikti, įtikinėja, neva vis tiek nieko nepasieksime. Arba, kai norime išbandyti ką nors naujo, lyg visažinis atkalbinėja: „Neįmanoma!“, „Pernelyg pavojinga!“, „Ir ką tu sau galvoji?“

Apie moterį, maniusią, kad yra nieko verta

Vidinis kritikas pašnibzda mums ką nors bjauraus pačiu netinkamiausiu laiku. Prieš keletą metų konsultavau verslinin-

kę, norėjusią rasti investuotojų ir surinkti pinigų fantastiškam moksliniam projektui. Pirmasis susitikimas praėjo nekaip, tad ji panoro antrajam pasiruošti su mano pagalba. Išklausiusi jos pristatymą, likau sužavėta. Niekaip negalėjau suprasti, kodėl jai nepasisekė. Paklausiau, apie ką ji galvoja stovėdama prieš investuotojus. Norėjau sužinoti, kas konkrečiai dedasi jos galvoje, kai ji įžengia į kabinetą ir po kelių akimirkų ima kalbėti. Moteris atsakė: „Aš galvoju, kad esu visiškai neverta tų pinigų. Kad apskritai esu jau per sena ir kad kiti galvoja tą patį.“ Taip destruktiviai mąstyddama ir save nuvertindama ji pati sau sutrukdė kaip tik tą akimirką, kai viskas priklausė nuo jos tvirtumo ir pasitikėjimo savimi. Tad nieko nuostabaus, kad ji kalbėjo neužtikrintai, ir investuotojams pasirodė nepakankamai patikima. Mudvi tai išsiaiškinome pirmiausia, ir jau po antrojo pristatymo ji surinko reikiamą sumą.

Tačiau mums žalą daro ne vien tokie trikdžiai. Psichologiškai patys sau trukdydami galime susikurti tokį gyvenimą, kuris mums visiškai nepriimtinas.

Apie vyrą, kuris gyveno ne savo gyvenimą

Kartą skrisdama iš Berlyno į Londoną šnekučiauvusi su vienu verslininku, kuriam buvo gal keturiasdešimt metų. Sužinojęs, jog esu ugdančioji vadovė, jis man pasakė, kad gyvendamas taip, kaip dabar, dar dvidešimties metų tikrai neištemps. Sakė plušantis lyg pamišėlis mieste, kurio nemėgsta, su žmonėmis, kurių negali pakęsti, dirbantis darbą, kurio niekada nenorėjęs dirbti.

Kai paklausiau jo, ką veiktų, jei galėtų visiškai laisvai rinktis, jis ilgai nemąstyddamas atsakė, kad pirmiausia viską mestų

ir su žmona bei vaikais leistūsi į kelionę aplink pasaulį. Žmogus užsisvajoję. Pokalbio pradžioje atrodė suirzęs, išvargęs ir silpnas, o dabar jo akys spindėjo, jis atsitiesė ir energingai mosikavo rankomis. Visus tuos metus jis nepamiršo savo svajonės. Bet kažkas kliudė ją įgyvendinti ir užsiimti tuo, kas atrodė išties reikšminga.

Kai paklausiau, kada norėtų leisti į kelionę, jis nurimo ir vėl susmuko į krėslą, o veidas tapo bejausmis. Pompastišku balsu, dalykiškai, lyg murkdamas tarė: „Klausykite, ką jūs sau galvojate? Mano vaikai dar lanko mokyklą, o mudu su žmona esame pasiekę tam tikrą gyvenimo lygį. Savo vaikams noriu suteikti patį geriausią išsilavinimą. Aš negaliu sau leisti net apie tai pagalvoti. Dar bent porą metų teks pakentėti. Bet žinote ką? Mano draugams pavyks išeiti į pensiją penkiasdešimt penkerių. Jei ir toliau dirbsiu kaip dabar, man taip pat turėtų pavykti, o tada jau turėsiu laiko kelionėms po pasaulį ir panašioms nesąmonėms.“ Liepsna jo akyse užgeso. Jis atsiprašė už silpnumo akimirką, grįžęs į savo vietą pasiėmė verslo naujienų laikraštį ir įniko skaityti, nors jau beveik leidomės. Lėktuvui nutūpus pratarė man: „Jums turbūt atrodo, kad mano padėtis beviltiška? Taip nėra. Aš tiesiog esu realistas. Neturiu kito pasirinkimo.“

Nustebau, kad jis vis dėlto paėmė mano vizitinę kortelę, o po dvejų metų sulaukiau jo skambučio. Jis prašė manęs padėti jam permąstyti jo gyvenimą. Vienas jo draugų, norėjęsių penkiasdešimt penkerių išeiti į pensiją, mirė nuo širdies infarkto atostogaudamas, sulaukęs keturiasdešimt penkerių.

Būti protingam šiam verslininkui reiškė paklusti griežtam pareigos ir to, kas neva galima ir negalima, įvaizdžiui: elgtis taip, kaip kiti, ir gyventi tokį gyvenimą, kuris iš šono atrodytų nusisekęs, nepaisant vidinės savijautos. Gyvenimą, toli gražu ne

visavertį, o pilną pareigų, rūpesčių, baimių, abejonių ir dviprasmybių. Atrodo, lyg jis gyvenime vadovautųsi klaidingą kryptį rodančiu vidiniu kompasu. Reikia labai daug jėgų taip gyventi ištus dešimtmečius. Kartais tuo kompasu tampa mūsų, rodos, visai nekalti vidiniai dialogai. „Geriau per anksti nesidžiauk, nes gali nepavykti“, – galvojame susigriebę, kad pernelyg džiūgaujame laukdami susitikimo. „Šiaip ar taip, tai jau atgyvenęs reikalas“, – tariame sau ruošdamiesi skaityti pranešimo. „Galėjai užimti ir pirmą vietą“, – prikašiojame sau, kai užimame antrą. Susikuriame ir rimtesnių psichologinių barjerų: „Aš nesu toks gabus, kad to pasiekčiau“, „Aš nenusipelniau būti mylimas“, „Vis tiek nei manęs, nei mano darbo niekam nereikia“, „Jei man gerai sekasi, vadinasi, tuoj nutiks kas nors baisaus.“

Kas yra *mindfuck'as*?

Visi mes patys sau trukdome savo mintimis, nesvarbu, ar kalbame apie skrupulingą puikių rezultatų siekimą, teisingas gyvenimo sprendimų paieškas, profesinius iššūkius ar asmeninius klausimus. Tas mintis, kurios mūsų galvose egzistuoja kaip atskira kalba, vadinu *mindfuck'u*. Žinau, kad tai nėra teigiamas emocijas sukeliantis žodis. Tačiau toks mūsų elgesys su savimi pačiais taip pat toli gražu nėra teigiamas.

Pateiksiu pavyzdį: juk tikrai bent kartą kine ar per televizorių žiūrėjote siaubo filmą, o paskui tamsoje jautėtės nejaukiai. Ta pramanyta istorija taip paveikė jūsų protą, kad kilusios mintys ir jausmai neapleido ir tikrovėje. Tokiomis akimirkomis net šešėlis už lango atrodo lyg vagis. Žmogus guli plačiai atsimerkęs, sulaikęs kvėpavimą ir išsigandęs, nors tai tik gatvės žibinto priešais namą šešėlis. Jis jaučiasi nemaloniai be jokio pagrindo, nes

vaizduotė iškraipo tikrovę. Kai tampame *mindfuck'o* aukomis ir imame sau patiems psichologiškai trukdyti, viskas vyksta lygiai taip pat. Mes imame iškreiptai suvokti tikrovę, ją neteisingai interpretuojame arba tikrove laikome tai, kas nėra tikra. Daugelis filmų kūrėjų tuo sąmoningai manipuliuoja – klaidina žiūrovus kaitaliodami fikciją su tikrove, kad galų gale jie jų nebeatskirtų ir pasinertų į iliuzijų pasaulį. Taigi, kaip rašoma *Vikipedijoje*³ – *mindfuck'as* yra kino ir televizijos gerbėjų vartojamas terminas.

Tačiau šis terminas turi ir kitą reikšmę. Išvertus iš šnekamosios anglų kalbos, posakis *to fuck with somebody's mind* reiškia „kuo nors bjauriai manipuliuoti“. Tam net nereikia kito asmens – mes taip galime elgtis patys su savimi. Kiekvienas žmogus turi tokių minčių ir vidinių monologų, kuriais manipuliuoja pačiu savimi. *Mindfuck'as* dažniausiai nebūna labai malonus, bet kartais tos patiems sau trukdančios mintys prasiveržia lyg manija ir sukuria iliuziją, kad mes viską kontroliuojame ir kad pasaulis sukasi pagal mus. Tačiau iš tiesų pasireiškiant *mindfuck'ui* būna atvirksčiai: mus kankina nuotaikų svyravimai, savo tikslų nepasiekiamo, norai ir svajonės niekada neišsipildo, save nuvertiname, savo talentų neišnaudojame, santykinai žlunga ir taip toliau...⁴

Laimei, mes galime pasikeisti. Mano daugiametė patirtis dirbant ugdančiąja vadove rodo, kad išsiaiškinus savo individualų *mindfuck'o* būdą ir užkirtus jam kelią, gyvenimas akivaizdžiai pasikeičia į gera. Išsivadavęs iš destruktivių, sau pačiam trukdančių minčių liūno, žmogus netikėtai patiria ramybės, atvirumo ir kūrybiškumo proveržį savo gyvenime. Jis vėl pasijunta kūrybingas, išmoningas, energingas ir aktyvus tose srityse, kuriose iki tol vyravo abejonės ir sąstingis. Jo gyvenime pirmą kartą atsiranda saviveiksmingumas – suaugusio žmogaus

sugebėjimas prisiimti atsakomybę už savo gyvenimą, savarankiškai planuoti, priimti sprendimus ir įgyvendinti tai, kas jam yra svarbu. Ilgainiui jo saviveiksmingumas ir su tuo glaudžiai susijusi gyvenimo kokybė pasiekia naują lygį.

Svarbu pasiruošti

Įvairių sričių mokslininkai jau anksčiau pastebėjo, kad mes pernelyg dažnai patys save peikiame. Panašius reiškinius nagrinėjo psichologas, komunikacijos mokslų autoritetas Paulas Watzlawickas ir vienas iš šiuolaikinio ugdomojo vadovavimo tėvų – Timothy Gallwey'us⁵. P. Watzlawickas prieš beveik trisdešimt metų savo bestseleryje „Kaip tapti nelaimingam?“⁶ atskleidė, kaip mes klaidingais įsitikinimais beprasmiškai apsisunkiname sau gyvenimą. T. Gallwey'us dar 8-ajame dešimtmetyje ištyrė sportininkų įprotį žaidynių metu patiems sau psichologiškai kenkti ir priėjo prie stulbinančios išvados – didžiausias teniso žaidėjo varžovas yra ne kitapus tinklo, bet jo paties galvoje. Naujausi psichologiniai tyrimai taip pat įvardija prieštaringumo reiškinį. Jis nusako mūsų prieštaringą arba nerūžtingą elgesį, pavyzdžiui, kai pasirenkame valgyti gabalą torto, nors mieliau suvalgytume obuolį, ir atvirkščiai. Sutelkę visas psichines galias kaskart turime pasirinkti vieną iš kelių vidinių vienas kitam prieštaraujančių motyvų. Tyrimai rodo, kad šiam painiam balansavimui išnaudojame tiek daug psichinės energijos, jog tampame akivaizdžiai silpnesni, nei tada, kai mūsų motyvai ir poelgiai sutampa.

Norint savo gyvenime ką nors pasiekti, pakeisti ar ko nors naujo išmokti, labai svarbu kuo mažiau patiems sau trukdyti. Todėl mūsų motyvai, jausmai ir protas turi darbuotis išvien, o

ne kovoti vienas su kitu. Taip viduje atsiras palanki terpė, kurioje jausimės geriau, būsime laisvesni ir atviresni; be to, tapsime smalsūs, budrūs, viskuo domėsimės. Taip jausdamiesi galėsime kone kalnus nuversti ir pasiekti tai, ko iš tiesų trokštame.

Man pasisekė, kad tyrinėdama *mindfuck'o* reiškinį galėjau į savo darbą įtraukti įvairius žmones, pasitelkti skirtingų mokslo sričių – psichologijos, smegenų tyrimų, klasikinio ugdomojo vadovavimo pagrindų – žinias. Nepaisant to, neradau jokios informacijos apie trukdymo sau ir kasdienio savęs peikimo principus. Kaip mums pavyksta patiems sau trukdyti? Kaip visa tai vyksta? Ar čia išties kalti tik pavieniai įsitikinimai ir dogmos? O gal šis procesas turi kokią struktūrą? Dėl kokių priežasčių patys sau trukdome? Ar yra koks išjungimo mygtukas, kurį paspaudę galėtume ištraukti save iš *mindfuck'o* liūno? Jei taip, kas trukdo tai padaryti? Kokia viso to prasmė? Kodėl tai darome? Ir svarbiausia – kaip atsikratyti visų tų niekam tikusių minčių?

Surasti atsakymus į šiuos klausimus man padėjo ne tik ilgametė patirtis su klientais, bet ir profesinės mano, kaip mokslininkės bei vadybos konsultantės, žinios. Kai buvau jaunesnė, universitete daug metų tyrinėjau, kaip visuomenėje vyksta pokyčių procesai.⁷ Atlikdama tyrimus mačiau, kaip elgiasi žmonės ar organizacijos, kai režimas keičiasi iš diktatūros į demokratijos arba, atvirkščiai – iš demokratijos į diktatūrą.⁸ Vėliau neriau į Frankfurto finansų pasaulį, kur konsultavau įvairias įmones, patiriančias didelius perversmus ir pokyčius. Ten iš labai arti mačiau, kas jaudina žmones vykstant pokyčiams. Stebėjau, kaip jie elgiasi tokiose situacijose ir kas vyksta jų galvose: kaip jie bando prisitaikyti, pasiduoti arba, priešingai – aktyviai ir drąsiai priiimti atsakomybę už savo asmeninį bei profesinį gyvenimą. Dauguma šių patirčių dabar padeda mano kasdieniame

darbe. Taip pat jos padėjo man įsigilinti į *mindfuck'o* reiškinį ir surasti atspirties tašką, nuo kurio veiksmingiausia pradėti stabdyti trukdymo sau procesą. Priėjau dvi ypač svarbias išvadas.

Paralelinis pasaulis mūsų galvose

Deja, vien tik girdėdami savo susikurtas dogmas ir tikėdamiesi, kad tai išgelbės, nieko nepasieksime. Ilgus metus trukę stebėjimai man padėjo įžvelgti po paskiromis patiems sau trukdančiomis mintimis slypintį ištisą tarpusavyje susijusių įsitikinimų pasaulį, kuriame įsigalėjusi savita logika ir nuolat randasi naujų negatyvių minčių bei įsitikinimų. Tame pasaulyje pačių susikurtos destruktuvios ir save plakančios mintys yra susiraizgiusios į vieną darinį – mąstysenos modelį, pagal kurį kuriasi naujos pasikartojančios mintys. Antrame skyriuje iš arčiau pažvelgsime į tą mūsų galvose besisukantį paralelinį pasaulį, kuriame egzistuoja visa įsitikinimų sistema, savita vidinė kalba, logika bei minčių formuluotės. Šis paralelinis pasaulis yra atspindys to, ką pasąmonėje iš tiesų galvojame apie save, pasaulį ir gyvenimą. Deja, ši sistema mus valdo labiau, nei to norėtume. Net jei kurį laiką ieškome motyvų pakeisti savo gyvenimą ar išsikelti naujų tikslų, pastebime, kaip sunku pasiekti sėkmingų ilgalaikių pokyčių. Taip yra todėl, kad šis paralelinis pasaulis mus nuolat nugali, jei tik jo neatpažįstame ir imame juo vadovautis tarsi sugedusiu vidiniu kompasu.